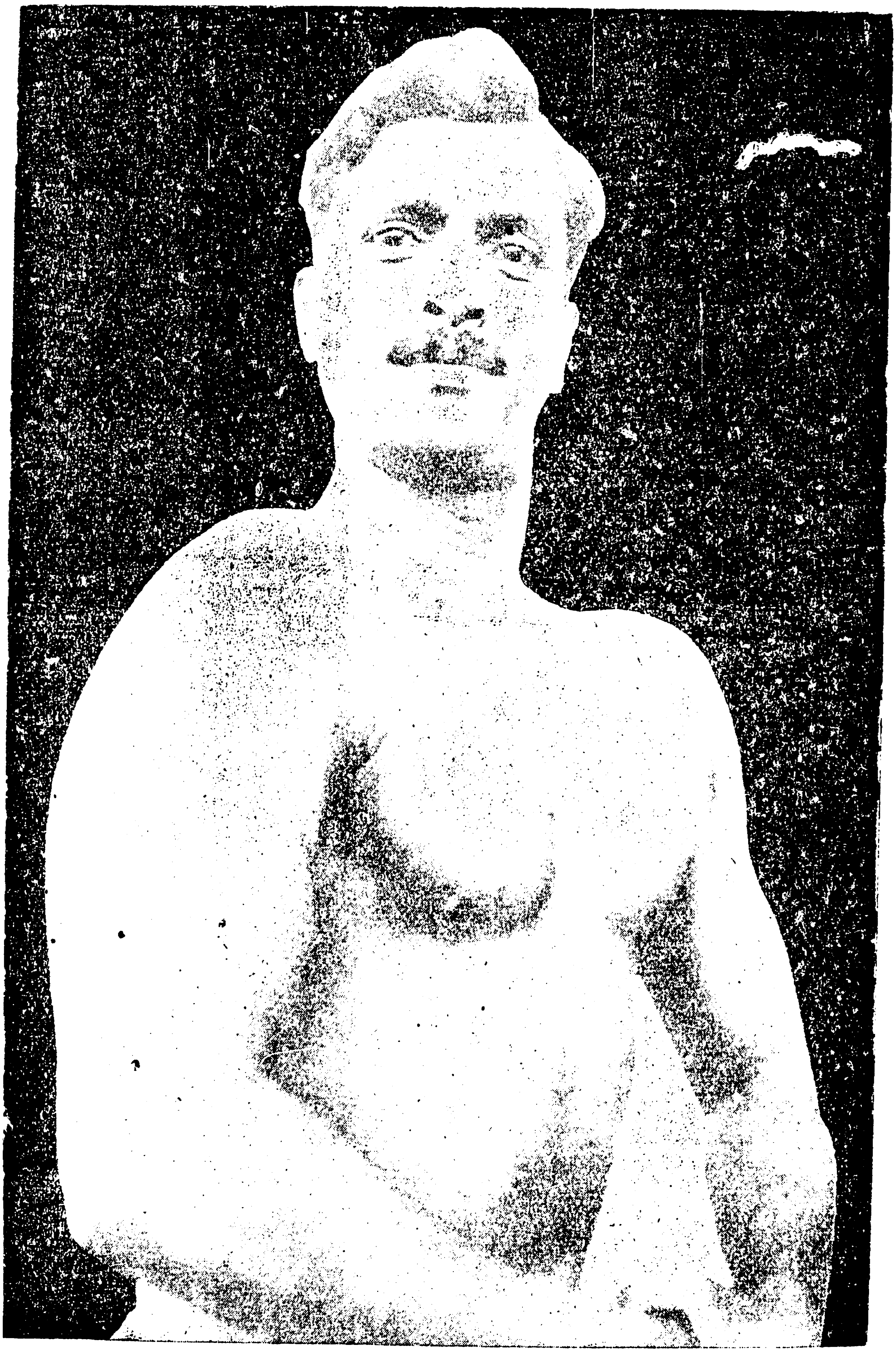
என் அநுபவ சாஸ்திரிய

# தேகாப்பியாச முறை.



புரொபெஸர் எம். வி. கிருஷ்ண ராவ்.

# தேகாப்பியாசத்தின் இன்றியமையாமையும் அதன் சிறப்பும்.

அறிஞர்களே !

இந்த அத்தியாயத்தில் சொல்லப்படும் விஷயத்தை முக்கியமாகக் கருதி கவனமான மனதுடன் ஆராய்ந்து மனதில் பதித்துக்கொள்ளுவீர்களாக.

மனிதர்களிற் பலர் சுகமான ஜீவிதஞ் செய்வதற்கு வேண்டியதாகிய தேக பலம் தேகாரோக்கியம் இவற்றைப்பெறுவதற்கு முயற்சி செய்வதேயில்லை. அதுவுமன்றிப் பூர்வ புண்ணிய வசத்தினால், பலம் ஆரோக்கியம் இவற்றைப்பெறினும், அவற்றை நிலை பெறச் செய்துகொள்ள விரும்புவதில்லை. இது மிகவும் வருந்தத்தக்க விஷயம்.

உலக விஷயங்களுக்காயினும், சமூக விஷயங்களுக்காயினும், ஆத்மார்த்த விஷயங்களுக்காயினும் நீங்கள் ஈடுபடவேண்டியிருக்கிறதல்லவா? அவ்வாறு ஈடுபடுவதற்குத் தேகமானது வலிமையுடனும், ஆரோக்கியத்துடனும் இருந்தாலன்றி முடியாது என்பதை நீங்கள் அறியக்கடவீர்கள். தேக வலிமை மன வலிமை இவற்றுடன் பிரகாசிக்கவேண்டிய இந்த நாட்களில், சிலர் எந்தக் காரியத்திலும் துர்ப்பலர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் கதி என்ன? அவர்கள் இவ்வுலகத்தில் எதைத்தான் செய்ய முடியும்? சௌக்கியத்திற்கு மூலாதாரமாக இருப்பது ஆரோக்கியம் இல்லாவிட்டால் ஒருவன் வாழ்நாள் வீணாகும். தேகம் ஆரோக்கியத்துடனிருக்கும் பக்ஷத்தில் மனது தூய்மையுடனும் சாந்தமாகவும் பிரகாசிக்கும். மனது சாந்தியடைந்தால், அறிவு மேம்பட்டு விளங்கும். அறிவு மேம்பட்டால் அனைத்துக்காரியத்தையுஞ் சாதிக்கத்தக்க ஆற்றல் உண்டாகும்.

பலவித மரங்களுடன் கூடியதும், புதிய கொடிகளுடனும் பூக்களுடனும் பிரகாசிப்பதும், நல்ல சுகந்த பரிமளத்துடன் கூடிய இனிய மந்த மாருதம் வீசுவதும், மனதைக் கவரத்தக்கதும், பலவித அழகுகளுடன் கூடியதும், அன்னஞ் சக்கரவாகம், நீர்க்காக்கை, முதலிய நீர்ப் பறவைகள் சஞ்சரிக்கத்தக்க தாமரைத் தடாகங்கள் இடையிடையே நிறைந்துள்ளதும், குயில், கிளி, மயில், முதலியவற்றின் இனிய நாதங்களுடன் கூடியதும், ஆகிய உத்தியானவனம் ஒன்றை, நீங்கள், உங்கள் வாழ்நாளில் எப்பொழுதாவது பார்த்திருப்பீர்களா? அல்லாமலும், அழகிய அலைகளுடன் கூடிய அருவிகள் விளங்குவதும், கண்ணுக்கினிய காட்சியுடன் இயற்கை அழகு நிரம்பியுள்ளதும் ஆகிய மலைச் சிகரத்தை ஒரு தடவையாவது நீங்கள் பார்த்ததுண்டா?

ஆகா! எத்தகைய ஆனந்தம், உங்களுக்கு அவற்றைப் பார்க்கும்போது உண்டாயிருக்கும். பிரகிருதியினின்றும் உண்டான சராசரம் எல்

லாவற்றினிடத்திலும் ஒரு கடவுள் வியாபித்திருக்கிறான் என்பதும், அந்தக் கடவுள் உங்கள் ஆத்மாவிலும் பிரகாசிக்கிறான் என்பதும், ஆகிய சிறந்த உண்மையை நீங்கள் அறிவீர்கள். அத்தகைய இயற்கை உண்மையினை உணர்ந்து, இயற்கையழகில் ஈடுபட்டு நிற்கும் உங்களுக்கு மெய்ம்மறந்து அசைவற்று யோகீசுவரன்போல நித்தியானந்தப் பெருங் கடலில் மூழ்கி இன்பமடைவீர்கள் அன்றோ?

துர்நாற்றம் வீசும் இழிவான இடத்திற்குப் போங்கள் அப்பொழுது உங்களுக்கு எப்படியிருக்கும். நீங்கள் ஒரு நிமிஷமாவது அந்த இடத்தில் இருக்க விரும்பமாட்டீர்கள். இது நிச்சயம். உண்மையாக நீங்கள் அங்கே நிற்கவும் மாட்டீர்கள்.

அதுபோலவே, உங்கள் மனது, ஆத்மா, இவைகள், மனோஹரமாகவும், வலிமையுடனும், ஆரோக்கியமாகவும், ஆண்மை உடையதாகித் தசைகளுடன் விளங்கி, ப்பிரகாசிக்கும் தேகத்தில் இருக்கும்போதுள்ள இன்ப நிலை, பலமில்லாததும், பிணிகள் நிறைந்ததும், நபும்ஸகத்தன்மையுடையதுமாகிய சரீரத்தில் இருக்கும்போதுள்ள துன்ப நிலையைக் காட்டிலும் எவ்வளவு உயர்வானது.

தேகம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு மனோ பலம் அதிகமாகிறது. இப்படியல்லாமல், தேகமானது வியாதிகள் நிறைந்து வருந்தும் பக்ஷத்தில், மனதிற்கு வலிமையைத் தருவதற்கு எதிரிடையாக மனதில் இருந்த வலிமையிற் பாதி குறையும்படி நேரிடும். மனது ஆத்மா இவை இரண்டும் மரங்கள் போல்வன, தேகம் அந்த மரங்களுக்கு வேர் போன்றது. இதை நன்றாய்க் கவனியுங்கள். மரத்திற்கு வேர் எப்படி உறுதியைத் தந்து அவசியமாகிறதோ, அப்படியே மனது தூய்மைப்பெற்றுப் பிரகாசிக்கவேண்டுமானால், தேகமானது வலிமையுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்கவேண்டியது திண்ணம். ஒரு பெரிய வீட்டுக்கு அஸ்திவாரம் எப்படியோ அப்படியே ஒருவனுக்குத் தேக சுகம்.

எப்பொழுதும் வியாதிகளாற் பீடிக்கப்பட்டு ஒருவன் பிழைத்திருக்கும் பிழைப்பு ஒரு பிழைப்பா? அவ்வாறு வைத்திருப்பதைவிடச் சாவதே மேலாகும். பிராணனை விட முடியாமல் ஒருவன் பிழைத்திருக்கும் பிழைப்பு மிகவும் பரிதாபகரமானது. அதைவிட இழிவு வேறெதுவுமில்லை. நீங்கள் செய்யவேண்டிய கடமைகளைச் செய்து முடிப்பதற்குப் புத்தி பலத்தைக்கொண்டு முயற்சித்தபோதிலும், அவற்றைச் சரிவரச் செய்து வருகிறீர்களா? நீங்கள் எவ்வளவு வரையில் உங்கள் கடமைகளைச் செய்ய முடியுமோ, அவ்வளவு வரையில் செய்கிறீர்களா? நீங்கள் உண்மையாகவும் நிதானமாகவும் ஆலோசனை செய்யக்கூடுமோ? நீங்கள், உங்கள் நித்திய நைமித்திக கர்மங்களைச் செய்வதிலும், விஷயானந்தங்களிலும், மற்றும் உலக சம்பந்தமான காரியங்களிலும், ஆத்மார்த்த விஷயங்களிலும், கவனமுள்ள மனதுடன் செய்து வருகிறீர்களா? அஜீர்ணம், மலச்சிக்கல், தூக்கமின்மை, ஜீர்ணப்பை பித்தப்பைகளின் மந்தம், முதலியவற்றால் உங்கள் தேகம் பீடிக்கப்பட்டு, அதனால், விலையுயர்ந்த உங்கள் காலம் வீணாகின்றதா? அப்படியிருந்தால், நீங்கள் உங்கள் வாழ் நாள் விஷயமாக அறி

யாமை நிறைந்தவர்கள் ஆவீர்கள். ஏதோ விதமாக பிராணனுடன் இருந்தாற் போதுமென எண்ணி, உங்கள் தேகத்தைக் காப்பாற்றுகிறீர்கள். நீங்கள், நரம்பு வலிமையும், வீரிய விருத்தியும், உடையவர்களாக வேண்டும். மனித தேகமாகிய இயந்திரத்திற்கு இவை இரண்டும் முக்கியமான அங்கங்கள்.

எந்தத் தேகத்தில் சுத்தமான இரத்தம் எல்லா இரத்த நாடிகளிலும் தடையில்லாமல் பாய்ந்துகொண்டிருக்குமோ, எந்தத் தேகத்தின் தசைகள் முறுக்கேறி வலிமையுடன் விளங்குமோ, எந்தத் தேகமானது மனோகரமானதாகவும், ஒன்றுக்கொன்று ஸம அளவுடன் பொருத்தமான அவயவங்களை உடையதாகவும், இருக்குமோ, அதுவே வலிமை மிகுந்த சரீரம் என்பது என் அபிப்பிராயம். தேகம் ஆத்மாவிற்கு அடங்கியிருக்கவேண்டும். அதாவது, ஆத்மாவானது எதைச் செய்ய எண்ணினாலும், அதைச் செய்து முடிப்பதற்குச் சித்தமானதாகத் தேகமானது இருக்கவேண்டும். அத்தகைய தேகத்தை உடைய மனிதன் வருத்தங்களுக்குள்ளாகமாட்டான். பலவித வியாதிகளாலும் அவன் பீடிக்கப்படுவதில்லை. தேகத்தின் பெருமையை அவன் நன்கு உணர்வான். தான் யார்? என்பதும், என் பிறந்தான்? என்பதும், தான் செய்யவேண்டிய கடமைகள் யாவை? என்பதும், தன் கதி என்ன? என்பதும், ஆலோசித்துக்கொண்டு நிரதிசய ஆனந்தமாகிய மோக்ஷத்தை அடைவதற்கும் ஆற்றல் உள்ளவனாவான். அரிஷட்வர்க்கங்களையும் சேதித்து, தன் தேகத்தை ஆத்மாவுக்கு வேலைக்காரனாகப் பாவித்து எல்லா ஆசைகளையும் நீக்கிவிட வல்லவனாவான்.

தேகாப்பியாசமானது மனிதர்களுக்கு நேரிடத்தக்க பலவித வியாதிகளையும் நீக்குவது மாத்திரமல்லாமல், எதிர் காலத்தில் எப்பொழுதும் அத்தகைய வியாதிகள் வரவொட்டாமல் செய்யும். நாள் செல்லச் செல்ல ஜனங்கள் விசேஷமாக, வியாதிகளை நீக்கிக்கொள்ளுவதன் பொருட்டு, ஆங்கிலேய, யூனானி, ஆயுர்வேத மருந்துகளை விட்டு நீக்கி, தேகாப்பியாச சிகிச்சை விதியாகிய முறையைத் தழுவுகிறார்கள் என்பது யாவரும் அறிந்த விஷயம். இந்த உலகத்தில் தேகாப்பியாசத்திற்குச் சமமான வைத்தியன் எவனும் இல்லை என்பது நீங்கள் நம்பவேண்டிய உண்மை.

உலகத்தில் வாழ்ந்திருக்கும் நாள் முழுதும் பலத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும் யார் விரும்புகிறார்களோ அவர்கள் இந்த விஷயத்தை முக்கியமாகக் கவனிக்கட்டும். தேகாப்பியாசத்தின் கொள்கைகள், சிறிது சிறிதாக இந்தச் சிறிய புத்தகத்தின் மூலமாகப் போதிக்கப்பட்டு, இந்த் பாரத் நேசம் இப்பொழுது விழித்துக்கொண்டு இதன் உண்மையை அறிந்து வருகிறது.

முறையான போதனையின்படித் தேகாப்பியாசமானது மனித வடிவத்திற்கு அழகைத்தருவது மாத்திரமேயன்றிச், சுகமான ஜீவனத்திற்கும், ஆரோக்கியத்துக்கும், மூலகாரணமாகிறது. அதாவது மூச்சைவிட்டு வாங்கும்போது நல்ல சுத்தமான காற்றை உட்கொள்ளச் செய்து, நல்ல ரத்தத்தைத் தேகம் முழுவதும் ஓடச்செய்து, பிராணாயாமத்திற்குத் தகுந்த துணை செய்து, ஹிருதயத்திற்கு வலிமையைத் தந்து, அழுக்குகளை உடலினின்றும் வெளியே தள்ளித் தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் வலிமையையும் தசைகளுக்கு அபிவிருத்தியையும் உண்டுபண்ணி,

எல்லா வியாதிகளையும் நீக்கத்தக்க சக்தியைச் செய்து, வாழ்நாளின் உண்மையான ஆனந்தத்தையும், சுகத்தையும், திருப்தியையும் அடையச் செய்து, ஆரோக்கிய தேகத்தையும், மனமகிழ்ச்சியையும், சாந்தியையும், உண்டாக்கும்.

முழு வலிமையையும், ஆரோக்கியத்தினையும், உடைய மனிதர்கள் அடையும் ஆனந்தத்தைப் பலஹீனர்களும், சோம்பேறிகளும் தேகாப்பியாசத்தை உபேக்ஷை செய்கின்றவர்களும் அடையமாட்டார்கள் என்பது யாவருக்கும் மறுக்கவொண்ணாத உண்மை. உண்மையான தேக வலிமையையும், ஆரோக்கியத்தையும் உடையவர்கள், அச்சத்தை விட்டு நீக்கி, தேகத்தையும் மனதையும் வெற்றிகொண்டு, இந்திரியங்களை அடக்கி, ஸம்பூர்ண ஆத்ம பலத்தை அடைவார்கள்.

## என் அநுபவ சாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறை.

என் சக்திக்கு வஞ்சனையின்றி, இயன்றவரையில் என் பாரத தேச சகோதர சகோதிரிகளுக்குப் பூர்வீகர்கள் போலவே பலத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் சுகத்தையும் உண்டு பண்ணுவதுதான் இந்த என் தேகாப்பியாசக் கொள்கையின் முக்கியமான அபிப்பிராயம். முழு பலத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும் இயற்கையான வலிமையையும் அடைந்தவனாக ஆவதன் மூலமாகத் தேகாப்பியாசத்தின் அவசியத்தைப்பற்றித் தெரிவித்துக் கொள்ளலானேன். ஆனால், ஆண் மக்கள் ஆயினும் பெண் மக்கள் ஆயினும், அவரவர்கள் புத்தி பூர்வகமாகச் சோம்பேறித் தனத்தினாலோ? அல்லது அசிரத்தையினாலோ இயற்கை முறையாகிய தேகாப்பியாசத்தை விட்டு நீக்கிப் பலஹீனர்களாகவும், தேக வியாதிகளினாலும் மனோ வியாதிகளினாலும் பீடிக்கப்படுகிறவர்களாகவும், ஆக எண்ணுகிறவர்களை யார் என்ன செய்ய முடியும்? அவர்களைக் குறித்து வருந்துவதனால் என்ன பயன்? அவர்கள் தமக்குத்தாமே தீமையை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளுகிறவர்கள்.

மனிதர்களுக்குப் பலமும் ஆரோக்கியமும் ஆகிய இவை இரண்டும் இரண்டு விலையுயர்ந்து விளங்கும் ஆபரணங்கள். இவற்றின் பெருமை இத்தன்மையதென்று சொல்ல யாவராலும் முடியாது. அவற்றைச் சம்பாதித்துக்கொள்ளுவதற்குச் சரியான வழியைப் பின் பற்றினால் அதிக கஷ்டம் இல்லாமல், சிறிது காலத்திலேயே அடையலாம். அதுவே என் தேகாப்பியாச முறையின் முக்கியமான அபிப்பிராயம்.

எப்பேர்பட்ட சரீர நிலையுடையவனாக இருப்பினும், என் தேகாப்பியாச முறையின் மூலமாக நல்ல வலிமை, ஆரோக்கியம், இயற்கையாபியோக்கியதை இவற்றைச் சிறிய பொருட் செலவினால், சிறிது காலத்திலேயே, எளிதாக அடையக்கூடும். என் முறையை நீங்கள் பின் பற்றும் பக்ஷத்தில் முழு பிரயோஜனத்தையும் அடைவீர்கள். பதினைந்து ஆண்டுகளாகப் பாரத தேசம், மேனாடு, இவற்றின் தேகாப்பியாச முறை நூல்களை ஆராய்ச்சி செய்ததிலிருந்தும், என் சொந்த அநுபவத்திலிருந்தும், உண்டான சாராம்சமே இந்த "என் அநுபவசாஸ்திரீயதே

காப்பியாசமுறை" யென்று நீங்கள் அறிய வேண்டுகிறேன். இதுவுமன்றி இந்தப்பாரத நாட்டில் தேகாப்பியாசக் கல்விமுறையில் எனக்குள்ள ஒப்புயர்வற்ற அறிவைப்பாராட்டிக் காட்டத்தக்க ஆயிரக்கணக்கான யோக்கியதாபத்திரங்களின் மூலமாகவும், பல மஹா ராஜாக்களினாலும், ராஜப்பிரதி நிதிகளாலும், கல்வி இலாகாத்தலைவர்களாலும் அடைந்த அநேக தங்கப்பதக்கங்களின் மூலமாகவும், மேற்கூறிய என் விஷயத்தில் சாக்ஷிகளாகக்கருதப்படத்தக்கன.

## நான் உங்களைக் கேட்கட்டுமா ?

உங்களுக்கு இயற்கையான யோக்கியதை உண்டா? நீங்கள் முழு தேகபலத்தையும் மனோபலத்தையும் அடைந்திருக்கிறீர்களா? அல்லது, உங்கள் பலத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் பலவித வியாதிகளினால் இழந்துவிட்டீர்களா? நீங்கள் உங்கள் தினசரிசெய்ய வேண்டிய கடமைகளைச் செய்வதற்குச் சக்தி யில்லாமல், அவற்றைச் செய்து முடிப்பதற்காக லாகிரி பதார்த்தங்களாகிய அபினி, சாராயம், தேயிலை, காபி, புகையிலை முதலியவற்றை உபயோகித்துக்கொண்டிருந்தீர்களா?

## நீங்களே உங்களைக்கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்,

உங்கள் தேகநிலையை அறிந்தால், எந்த அதிகாரியாவது உங்களுக்கு வேலைகொடுப்பானா? கொடுக்கமாட்டானென்று உங்களுக்கு உண்மையாகத்தெரியுமல்லவா? நீங்களே அதிகாரியென்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்களே ஒரு வேலைக்காரனை அமர்த்துகிறீர்கள் என்று நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். தேகவலிமை மனோவலிமை இல்லாதவனும், எப்பொழுதும் வியாதியினால் பீடிக்கப் படுகிறவனும், சுவாசப்பை, ஹிருதயம், ஜீர்ணகோசம், பித்தகோசம், இவை யெல்லாம் கெட்டுப் போயிருக்கிறவனும் ஆகிய ஒருமனிதனை நீங்கள் வேலைக்காரனாக வைத்துக்கொள்ளுவீர்களா? "அப்படி ஒருக்காலும் வைத்துக்கொள்ள மாட்டீர்கள்" என்று உங்களுக்கு நன்றாகத்தெரியும். ஒரு வேளை அப்பேர்ப்பட்டவன் உங்கள் வேலைக்காரர்களில் ஒருவன் இருக்கிறானென்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள் ஸமயம் வந்தபோது அவனை நீக்கிவிட்டு அவன் இடத்தில், நல்ல பலசாலியும் ஆரோக்கியமுடையவனும், யோக்கியமுடையவனும் ஆகிய ஒருவனை எற்படுத்துவீர்கள் அல்லவா? இதில் சந்தேகம் சிறிதும் இல்லையல்லவா?

**உங்களை எல்லா வியாதிகளையும் நீக்கிக்கொள்ளுங்கள். பலத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் அடையுங்கள்.**

நல் வழியில் நீங்கள் நடந்தால் அவ்வாறே செய்யலாம். சரியான ஜீரண சக்தியை அடையலாம். மலச்சிக்கலினின்றும் விடுபடலாம். வீரிய விருத்தியைப் பெறலாம். அழகிய உடம்பையும், வலிமையுள்ள தசைகளையும் பெறலாம். எல்லாக் காரியங்களையும் செய்து முடிக்கத்தக்க வல்லமையையும் ஆற்றலையும் அடையலாம். வாழ்நாள் நீடிக்கும்; ஆரோக்கியம் பெருகும்; செல்வம் மிகும்; எல்லாவற்றினும் வெற்றியடையலாம்.

**பல மருந்துகளால் உங்கள் உயர்ந்த தேகத்தைக் கெடுத்துக்கொள்ளவேண்டாம்.** அப்பேர்ப்பட்ட காரியங்களில் அகப்பட்டுக்கொள்ளாதிருங்கள். சிற்சில மருந்துகள் ஆரம்பத்தில் சாந்தியை உண்டுபண்ணி உங்

களுக்கு உபயோகமுள்ளவைபோலக் காண்பித்து, முடிவில் வர வர இரண்டு பங்கு பலஹீனத்தை உண்டாக்கி, மருந்து சாப்பிடுவதற்கு முன் இருந்த நிலைமையைவிட அதிகமான துர்ப்பல நிலைமைக்குக் கொண்டு வந்து விட்டுவிடும். சில மருந்துகள் நன்மைக்குப் பதிலாகத் தீமையைத் தருகின்றன. இது அநுபவ சித்தமான உண்மை.

ஆகையால், நீங்கள் பின்பற்றவேண்டிய மார்க்கம், இயற்கையான மார்க்கமே. அந்த இயற்கையான மார்க்கத்தைப் பின்பற்றி உங்கள் தேகம் மனது இவற்றின் வியாதிகளை நீக்கிக்கொண்டு, வலிமையுள்ள தேகத்தையும், பரிசுத்த மனதையும் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ் நாளில், இயற்கையான வழியில் நீங்கள் நடந்தால், சௌக்கியத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் அடைவீர்கள். அப்பேர்ப்பட்ட ஆரோக்கியமும் சௌக்கியமும் உங்களுக்கு இல்லையென்று தெரிந்தால், நீங்கள் ஏதோ ஒரு முக்கியமான விஷயத்தில் இயற்கைக்கு விரோதமாக நடந்திருப்பீர்கள்.

அநேக ஆடவரும் பெண்டிரும் இயற்கை விதிகளை அறியாமலும், சிலர் அறிந்தும் புத்தி பூர்வமாகவும் இயற்கைக்கு விரோதமான வழிகளிற் செல்லுகிறார்கள். நாம் இயற்கைக்கு விரோதமான மார்க்கத்தில் சென்ற போதிலும், இயற்கைத்தாய் நமது குற்றத்தை நமக்குக் கருணையுடன் காட்டுகிறாள், அவற்றைத் தெரிந்துக்கொண்டு நாம் சரியான வழியைப் பின்பற்றி நடப்போமானால், நல்ல பலத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் பெற்றுச் சுகமடைவோம். இல்லாவிடின், அழிவோம். எத்தனை தட வை போதித்தாலும், எப்படிச் சொன்னபோதிலும், கேட்காமல், இயற்கைக்கு விரோதமான வழிகளில் போவோமானால் முடிவில் இயற்கைத் தண்டனைக்குள்ளாவோம்.

ஸாதாரணமாகப் பின் வரும் மூன்று விஷயங்களில் மாத்திரம் இயற்கைக்கு விரோதமாக ஆடவரும் பெண்டிரும் போய்க்கொண்டிருக்கின்றனர்:—

1. ஆகாரக் குற்றங்கள்.

2. தேகாப்பியாசத்தை உபேக்ஷித்தல்.

3. ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கக்கூடிய துர் வழக்கங்கள்.

1. ஆகார விஷயத்தை நன்றாகக் கவனிக்கவேண்டும். ஆகாரமே ஜீவனத்திற்கு மூலாதாரமானது. இதனாலேயே தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களும் போஷிக்கப்படுகின்றன. ஆகாரமே வியாதி உண்டாவதற்கும், ஆரோக்கியமுண்டாவதற்கும் காரணம்.

எதை உண்ணவேண்டும்? எப்பொழுது உண்ணவேண்டும்? எவ்வளவு எண்ணவேண்டும்? இந்த விஷயங்களை முக்கியமாகத் தெரிந்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆரோக்கியத்தைச் சம்பாதித்துக் கொள்ளுவதற்கும், அதனை நிலைபெறச்செய்து கொள்ளுவதற்கும், ஆகாரத்தைப் பற்றிய அறிவு அத்தியாவசியமானது. நாம் எப்பொழுதும் சாத்துவீக ஆஹாரத்தையே உட்கொள்ளவேண்டும். பசி இருக்கிறதென்று மதத்தை

யும் போதையையும் உண்டாக்கத்தக்க உணவுகளை உண்ணக்கூடாது. அவ்வாறு உண்டால், மேன்மையைச் செவதற்குப் பதிலாகக் கெடுதியை விளைவிக்கும் என் தேகாப்பியாச முறையில் இந்த விஷயம் நன்ருக ஆராய்ச்சிசெய்யப்பட்டிருக்கிறது.

2. தேகாப்பியாசத்தில், அசிரத்தையாக இருத்தல் எல்லாமனிதர்களிடத்திலும் ஸாமான்னியமாகக் காணப்படுகின்ற குற்றமேயாம். மனிதர்களில் ஸாதாரணமாகத் தேகத்திற்கு வருத்தம் உண்டாகாமல் இருப்பதற்குரிய வழிகளையே பலரும் யோசிப்பார்கள் வண்டிகிடைத்தால் நடந்து போகிறதை நிறுத்தி விடுவார்கள். இயந்திரங்கள் இருக்கும் பக்ஷத்தில் தேகப்பிரயாசத்தை நீக்கிவிடுவார்கள். இது கேவலம் அறியாமை. சரியான தேகப்பிரயாசம் இல்லாவிட்டால் தசைகள் கெட்டுப்போகும். தேக உறுதி குறையும். ஆரோக்கியம் வர வர அழிந்து பலவித வியாதிகள் உண்டாகும்.

3 ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கத்தக்க துர்வழக்கங்கள் அளவிறந்தன. காப்பி, தேயிலை அபினி, சாராயம், கள், புகையிலை முதலிய லாகிரி வஸ்துக்களைப்புசித்தல், சாப்பாட்டுவேளை அல்லாத இடைவேளைகளில் சிற்றுணவுகளைத்தின்று கொண்டிருத்தல், பரிசுத்தகாற்று வருவதற்கு இடமில்லாத இருட்டறைகளில் தூங்குதல், இரவில் தூங்காதிருப்பது, முதலிய துர்வழக்கங்கள், நல்ல ஆரோக்கியத்தை கெடுக்கத்தக்கவைகள் என்று அனைவரும் அறிவார்களாக. இப்பேர்பட்ட விஷயங்கள் என் முறையில் நன்ருய்ப்போதிக்கப்படும்.

என் அநுபவ சாஸ்திரிய தேகாப்பியாச முறையின் மூலமாக, எல்லாருக்கும் ஸம்பூர்ண பலமும் ஆரோக்கியமும் உண்டாக்கத்தக்க வழிகளைப் போதிப்பது மாத்திரமல்லாமல் வாழ்நாள் முழுவதும் சௌக்கியத்துடன் இருப்பதற்கு மூல காரணங்களாகிய, ஆகாரம், நித்திரை வியவஹாரம், நற்பழக்கங்கள், இவற்றைப் போதித்து அந்தந்த வழிகளில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களாகச் செய்வதும் என் முக்கியமான உத்தேசம். எந்த வைத்தியனும் வியாதியஸ்தனிடைய வியாதியை மருந்து சிகிச்சைகளால் தாத்காலிகமான சாந்தியை உண்டுபண்ணினுலும், அதனுல் மாத்திரம், வியாதியஸ்தனுக்குச் சரீரத்தில் உள்ள வியாதியை அவன் வாழ் நாளில் எப்பொழுதும் வராமல் செய்யமாட்டான். வியாதியஸ்தர்கள், தற்காலத்தில் வியாதி நீங்கி குணமாகப் பெற்றபோதிலும், அதன் காரணத்தை யறியாமல், முன்பு தாங்கள் போன வழியிலேயே மீண்டுஞ் சென்று, இதற்கு முன்பு அவர்கள் அடைந்த வியாதியைக் காட்டிலும் அதிகமான வியாதிகளுக்குள்ளாவார்கள்.

இப்பொழுது வர வர, ஆங்கிலேய யூனனி ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் தந்தம் குறைகளை அறிந்து நீக்க முயன்று, இயற்கைச் சிகிச்சை முறையைப் பின் பற்றுகிருர்கள். என் வாழ்நாள் முழுவதும் இந்த இயற்கைச் சிகிச்சை முறையில் பாடுபட்டு இதன் ரகசியங்களைச் சோதித்து, சிகிச்சைக்கு வேண்டிய கருவிகளை அறிந்துகொண்டு, தேக பலத்தையும், மனோ பலத்தையும் அபிவிருத்தி செய்யத்தக்க வழிகளைக் கண்டு பிடித்து, என் ஆரோக்கிய தேகாப்பியாசப் பாடசாலையிலும், இயற்கை முறைச் சிகிச்சை ஆலயத்திலும் வேறு வேருக, இயற்கைச் சாஸ்திரீயக் கொள்கைகளை உபயோகப்படுத்தி அதி ஆச்சரியகரமான பலன்களை அடையச்செய்

துள்ளேன் என்று சொல்லுவதற்கு நான் மிகவும் மகிழ்ச்சி யுள்ளவனுக இருக்கிறேன் இந்த என் சிகிச்சையைப்பெற்றவர்கள், பலம், ஆரோக்கியம், வீரியவிருத்தி, முதலிய ஆண்மைக்குரிய லக்ஷணங்களைப்பெற்று அபிவிருத்தியடைந்திருக்கிறார்கள்

இந்த என் அநுபவசாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறையே பாரதநாட்டுப் பிரஜைகள் அனைவர்க்கும் பலம், அழகு, ஆரோக்கியம், இவற்றுடன் கூடிய தேகத்தை உண்டு பண்ணிற்று. இந்த என் முறையே ஆயிரக்கணக்கான நம் நாட்டு மக்களைத்துர்வழக்கங்களினின்றும் நீக்கி, மிருத்தியு தேவைக்கு ஆளாகாமற்காப்பாற்றிப், புதிய அழகையும், பலத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும், பிரகாசத்தையும், சௌக்கியத்தையும், அடைவித்தது, இந்த என் அப்பியாச முறையே, கூட்டத்திற் சேர்க்காமல் ஒதுக்கப்பட்ட அநேக வியாதியஸ்தர்களைச் சுகபடுத்தி, அழகிய சுத்தமான தேகத்தை அவர்களுக்குத்தந்து அவர்களைக் கூட்டத்தில் மரியாதைக்குப் பாத்திரர்களாகச் செய்திருக்கிறது.

**என் அநுபவ சாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறை உங்களுக்குச் சிறிது தேகாப்பியாசத்தினுல், சிறிது காலத்தில், எளிதாக, முழு ஆரோக்கியத்தையும் பலத்தையும் சக்தியையும் உண்டாக்கும்.** முன்பு இருந்ததுர் வழக்கங்களில் மூழ்கி மிதக்காதீர்கள். உங்கள் பிறவியைப் பயனுள்ளதாக்கிக் கொள்ளுங்கள். சௌக்கியத்தை மறவாதீர்கள். மூடர்கள் போலக் காலத்தை வீணுகச் செலவழிக்காதீர்கள் காலம் விலையுர்ந்தது.

**என் சாஸ்திரீய தேகாப்பியாசமுறையை ஒரு சோதனையென்று எண்ண வேண்டாம்.** இது அநுபவத்தாலறியத்தக்கது. எல்லா ஜனங்களாலும் அங்கிகரிக்கப் பட்டது. சாஸ்திர ஸம்மதமானது. உடனே பயனைத்தரத்தக்கது. ஆயிரக்கணக்கான நம்பாரதநாட்டு ஜனங்களுக்குச் செய்த மேலான பிரயோஜனங்களையே உங்களுக்கும் செய்யக் காத்திருக்கிறது. என் தேகாப்பியாச முறை, என்னுடைய அநுபவசித்தமான கொள்கையாக இருக்கிறது. அநேக சுதேச அரசர்களும், உத்தியோகஸ்தர்களும், மேனாட்டு வைத்திய நிபுணர்களும், சர்வ கலா சாலை அதிகாரிகளும், தேகாப்பியாசக் கல்வி போதனு முறை உத்தியோ கஸ்தர்களும் எனக்கு, “இந்திய நாட்டுத் தேகாப்பியாச முறைப் போதகா சிரியர்” என்று பட்டம் அளித்திருப்பது மாத்திரமின்றிப், பல தங்க மெடல்களையும் கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

முழு பலத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும் உண்டாக்கி, உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும், நித்தியமான ஆரோக்கியத்தையும், செல்வத்தையும் தரத்தக்கதாகிய தேகாப்பியாச முறையை உங்களுக்கு நன்ருய்த் தெரியச் செய்வேன்.

## என் உறுதிமொழி.

தேகாப்பியாசத்தில் 22 ஆண்டுகளாக நான் செய்த முயற்சி—இந்த இந்திய நாட்டிலும், பர்மா, சிலோன், சீனு, ஜப்பான் முதலிய தேசங்களிலும் சுமார் 50,000 ஜனங்களுக்கு நேர் முகமாகவும், கடிதம் மூலமாகவும், எல்லாவிதமான வெற்றியையும் அளித்து, தேகாப்பியாசத்தின் பயனை உண்டாக்கிற்று. நான் எடுத்துக்கொண்ட சிரமும் பயனுடையதாக ஆயிற்று.

என் தேகாப்பியாச முறைகள் மிகவும் எளிதானவைகள் ஆகையினால், அப்பியாசஞ் செய்கிறவர்களுக்கு எவ்வளவும் வருத்தம் இராது. இந்த முறைகள் தேகத்தில் உள்ள உள் அவயவங்களுக்கு நல்ல சக்தியைக் கொடுத்து, ஆரோக்கிய நிலைக்குக்கொண்டு வரக்கூடியது. மலச்சிக்கல், அஜீர்ணம் முதலிய வியாதிகளை நீக்கி ஹிருதயம், சுவாசப்பை தசைகள், ஜீர்ணகோசம் இவற்றிற்குள்ள துர்ப்பலத்தை நீக்கி நல்ல வீரிய விருத்தியை உண்டாக்கி நன்மையை உண்டு பண்ணக் கூடிய பல முறைகள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. சரீரத்தில் உண்டாகக்கூடிய எல்லா வியாதிகளையும் நீக்கி நல்ல உறுதியையும் வலிமையையும் தரத்தக்க தனித்தனி முறைகள் இதில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

இந்த முறையை அப்பியாசஞ் செய்யும், சிறிது காலத்தில், உங்கள் கெடுதிக்குத் தகுந்தபடி முறைகளை எளிதாக இருக்கும் படியும், தயார் செய்து அனுப்புவேன். நீங்கள் உங்கள் அறையில் உட்கார்ந்த படியே வருத்தம் சிறிது மின்றி அறிந்து கொள்ளும்படிச் செய்வேன். நீங்கள் அப்பியாசஞ் செய்யுங்காலத்தில் என் அப்பியாச முறைகளில் ஏதேனும் சந்தேகம் உண்டாகும் பக்ஷத்தில், எனக்கு உடனே தெரியப்படுத்தினால் உங்கள் ஸந்தேஹம் எல்லாவற்றையும் கடிதம் மூலமாக நீக்குவேன். என் அப்பியாசிகளுக்கு அப்பியாச முறைகளில், ஸந்தேஹம் உண்டாக்காமலும், ஸௌகரியத்தின் பொருட்டும், அப்பேர்ப்பட்ட விஷயங்களுக்கு உடனே பதில் அளிப்பேன்.

உங்கள் வயதைக் குறித்து ஆலோசிக்க வேண்டியதில்லை. சிறியவராயினும், பெரியவராயினும், எப்பேர்ப்பட்ட வியாதியினால் நீங்கள் பீடிக்கப்படினும் பயப்படவேண்டாம். நான் உங்களை அந்த வியாதியினின்றும் நீக்கி உங்கள் வாழ்நாளைப்பயனுள்ளதாகச் செய்து உண்மையான சௌக்கியத்தை அநுபவிக்கும்படிச்செய்வேன்.

இந்தப் பின்வரும் வியாதிகளினால் ஆகட்டும், அவையல்லாத வேறு வியாதிகளினால் ஆகட்டும், நீங்கள் வருந்துவதாயிருந்தால், எனக்குத் தெரிவிப்பீர்களானால், என் தேகாப்பியாச முறையோடு கூட உங்கள் வியாதிகளை நீக்கத்தக்க முறைகளையும் உங்களுக்குத் தெரிவிப்பேன்.

1. மலச்சிக்கல்.
2. அஜீரணம்.
3. தூக்கமின்மை.
4. பித்தகோச ஸம்பந்தமான வியாதிகள்.
5. இந்திரிய பல நஷ்டம்.
6. இருதய ரோகங்கள்.
7. நபும் ஸகத்தன்மை.
8. முதுகெலும்பு பலஹீனம்.
9. பலஹீனம்.
10. நரம்புத் தளர்ச்சி.

11. வீரியஸ்கலிதம்.
12. மூத்திர கோச ஸம்பந்த வியாதிகள்.
13. எல்லாவித ஜ்வரங்கள்.
14. எல்லாவித தலை வலிகள்.
15. மூல வியாதிகள்.
16. ஸ்திரீ ஸம்பந்தமான ரோகங்கள்.
17. பருத்த தேகம்.
18. மனோ வியாதிகள்.

இவையல்லாமல் வைத்தியர்களுக்குச் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா வியாதிகளையும் நீக்கத்தக்க முறைகளைத் தெரியப்படுத்துவேன்.

இந்த விஷயம் முக்கியமாகக் கவனிக்கத்தகுந்தது. அப்பியாசகர்கள் அவரவர்களுக்குள்ள வியாதிகளைக் காரணத்துடன், முழுவதும், தெரிவிக்கவேண்டும். இப்பொழுது அவர்களுக்கு அந்த வியாதி இருந்தபோதிலுஞ் சரி, இல்லாமல் இதற்கு முன்பு எப்பொழுதாவது அந்த வியாதி வந்திருந்தாலுஞ் சரி, நன்றாக விவரமாய்த் தெரியச் செய்தல்வேண்டும்; அப்படிச் செய்தால், எந்தெந்த தத்துவங்களுக்கு எப்படி முறைகள் அநுகூலமானவைகள் என்பதை ஆலோசித்து, அந்த முறைகளையே தெரிவிக்க எனக்கு இடமிருக்கும். அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்குத் தனியாகச் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு வேலை செய்ய சௌகரியமாக இருக்கும். இதில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள காகிதங்களில் ரகசியங்கள் எப்பேர்ப்பட்டவைகள் இருந்தபோதிலும், மறைக்காமல் எழுதுங்கள். நீங்கள் அனுப்பும் ஒவ்வொரு விஷயமும் மிகவும் இரகசியமாக மறைத்து வைக்கப்படும். இதில் ஸந்தேகமில்லை.

அநேக வைத்தியர்கள் வியாதியஸ்தர்களை என் இயற்கைச் சிகிச்சை விதிப்படிச் சிகிச்சையடைய உற்சாகப்படுத்தியிருப்பதுமான அவ்வைத்தியர்களும், பலம் ஆரோக்கியம் வீரிய விருத்தி இவைகளை என்னிடமிருந்து அடையச் சிகிச்சையைப் பெற்றிருக்கிறார்கள். என் அநுபவ சாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறையை விசாரிப்பதற்கு முன்பு, ஒவ்வொரு நாளும் எல்லா இடங்களிலுமிருந்து என்னிடத்திற்கு வந்துகொண்டிருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான நற்சாட்சி பத்திரங்களையும் செய்ந்நன்றியறிதலுடன் கூடிய சில கடிதங்களையும், இந்தச் சிறு நூலில் விளக்கிக் காண்பித்திருக்கிறேன். அவற்றைச் சாவதானமாகப் படிக்கக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

## என் முடிவான வாக்கியம்.

எவர்கள் என் முறையைக் கைக்கொள்ளுகிறார்களோ அவரவர்கள் தேக நிலைக்குத் தகுந்தபடி போதனை முறை மாற்றப்படும். ஒவ்வொரு அப்பியாசகனுக்கும் என் தேகாப்பியாச 3 மாத தவணையில் முற்றுப் பெறும். தேக ஆரோக்கியம் சரியாக இராத சிலருக்குச் சில நாட்கள் அதிகமாகப் பிடிக்கும். ஸாதாரணமாக ஆரோக்கியமுடையவர்களுக்கு

என் உத்தம தேகாப்பியாச முறையோடுகூட 8, 9 பாடங்கள் கொடுக்கப் படும்.

உன் உத்தம தேகாப்பியாச முறையைக் கொடுப்பதற்கு முன்பு, வெகு நாட்களாக வியாதியால் வருந்துகிற தேகத்தையுடையவர்களுக்கு, 1, 2 புது அப்பியாச முறை கொடுக்கப்படும். அவற்றிற்குத் தனியாக யாதொரு பொருட் செலவும் வேண்டியதில்லை.

## என் சம்பளம்.

சிகிச்சையுடன் கூடிய தேகாப்பியாசம் 2 பாடங்கள்.

நரம்பு வலிமையோடு மூளை அபி விருத்திக்குரிய முறைகள். } ,,

பலத்தையும், தசைகளின் உறுதி யையும் தரத்தக்க முறைகள். } ,,

உத்தம தேகாப்பியாச முறைகள். (Advance Course).

நான் வாங்கிக்கொள்ளும் சம்பளம் சொற்ப அளவுக்குட்பட்டது. மேனுட்டார்கள் போல மருந்துகளை அதிக விலையாகப்பிரசுரம் செய்து கடைசியில் குறைந்த விலைக்குக்கொடுப்பதுபோல் என் தேகாப்பியாச முறையின் விலை எவ்வளவும் அதிகம் குறைவுமாறு பாடு இல்லை.

எவர்கள் எனக்கு ரூ. 8-0 0 எட்டு ரூபாய்கள் செலுத்தி எந்த வருஷத்திலாவது ஜுன் முதல் தேதி முதல் மே மீ 31 தேதி வரையில் அப்பியாசகர்களாகிறார்களோ அவர்களுக்கு மேற் கூறிய 8 பாடங்கள் அனுப்புவது மாத்திரம் அல்லாமல், அந்த வருஷத்திய புகைப்படப்போட்டிப் பரீக்ஷையில் (Photo Prize Competition) சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவார்கள். இந்த விஷயமான விவரங்களை அடுத்த பக்கத்திற் பார்க்கவும்.

மேற்கூறியபடி எட்டு ரூபாய்கள் செலுத்துகிறவர்களுக்கு எந்தச் சமயத்திலும், ஆரோக்கிய விஷயமான, என் அபிப்பிராயங்களைத்தனியான பணம் வாங்கிக்கொள்ளாமலேயே கொடுக்கப்படும்.

இந்த என் முறையில் எந்தவிதமான சந்தேகங்களிருந்தபோதிலும், உடனே எழுதித் தெரிந்துக்கொள்ளலாம். ஸர்வேசுவரன் உங்களுக்குச் சாசுவதமான ஆரோக்கியத்தையும் ஐசுவரியத்தையும் கொடுப்பாராக.

உங்கள் கடிதத்தை எதிர் பார்க்கும்,

எல்லோருடைய ஆரோக்கியத்தையும் விரும்புகிற

**எம். வி. கிருஷ்ண ராவ்,**

நூலாசிரியன்.

# புரொபெஸர் எம். வி. கிருஷ்ணராவ்

## (புகைப்பட இனும் போட்டிப்பரீக்ஷை)

ஒவ்வொருவருஷத்திலும் ஜூன் மூ முதல் தேதி யிலிருந்து ஆரம்பித்து மே மூ 31 தேதி வரையில் முடிவுபெறும்.

மேற்கூறிய தேதிகளில், புரொபெஸர் எம். வி. கிருஷ்ணராவ் அவர்களுடைய சாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறையை அநுஸரித்து முயர்சி செய்கிற அப்பியாசர்களுக்கு மாத்திரம் இது ஏற்படுத்தபட்டது அப்பியாசர்கள் சேர்ந்த நாள் முதல், அந்த வருஷத்திய மே மாதம் 31 தேதி வரையில், அவரவர்கள் தேகத்தின் பலன் அபிவிருத்தி யானதை அநுஸரித்துத் தகுதியுள்ளவர்களுக்கு, வேறு வேறு இனும் கொடுக்கபடும் இந்த வெகுமதிகள் அப்பியாசகர்களுடைய தேகபரிமாணத்தை அநுஸரித்து ஏற்படுத்தப்படும் ஒவ்வொரு அப்பியாசியும் தான் ஆரம்பித்த போது தன் தேக அளவையும் வருஷமுடிவில் தன் தேக அளவையும், புகைப்படத்தையும், அந்த வருஷத்திய மே மீ 31 தேதிக்குள், எம். வி. கிருஷ்ணராவுக்கு அனுப்பவேண்டும். அவரவர்கள் அபிவிருத்தியை அநுஸரித்து, வெற்றிகள் தீர்மானிக்கப்படும்.

பின்வரும் வெகுமதிகள் கொடுக்கப்படும்.

1. முதல் வெகுமதி — ரத்தினங்களிழைத்த தங்கமெடல், சர்ட்டிபிகேட்

2. இரண்டாவது வெகுமதி — தங்கமெடல், சர்ட்டிபிக்கேட்.

3. மூன்றாவது வெகுமதி — தங்கப்பதக்கம், சர்ட்டிபிக்கேட்.

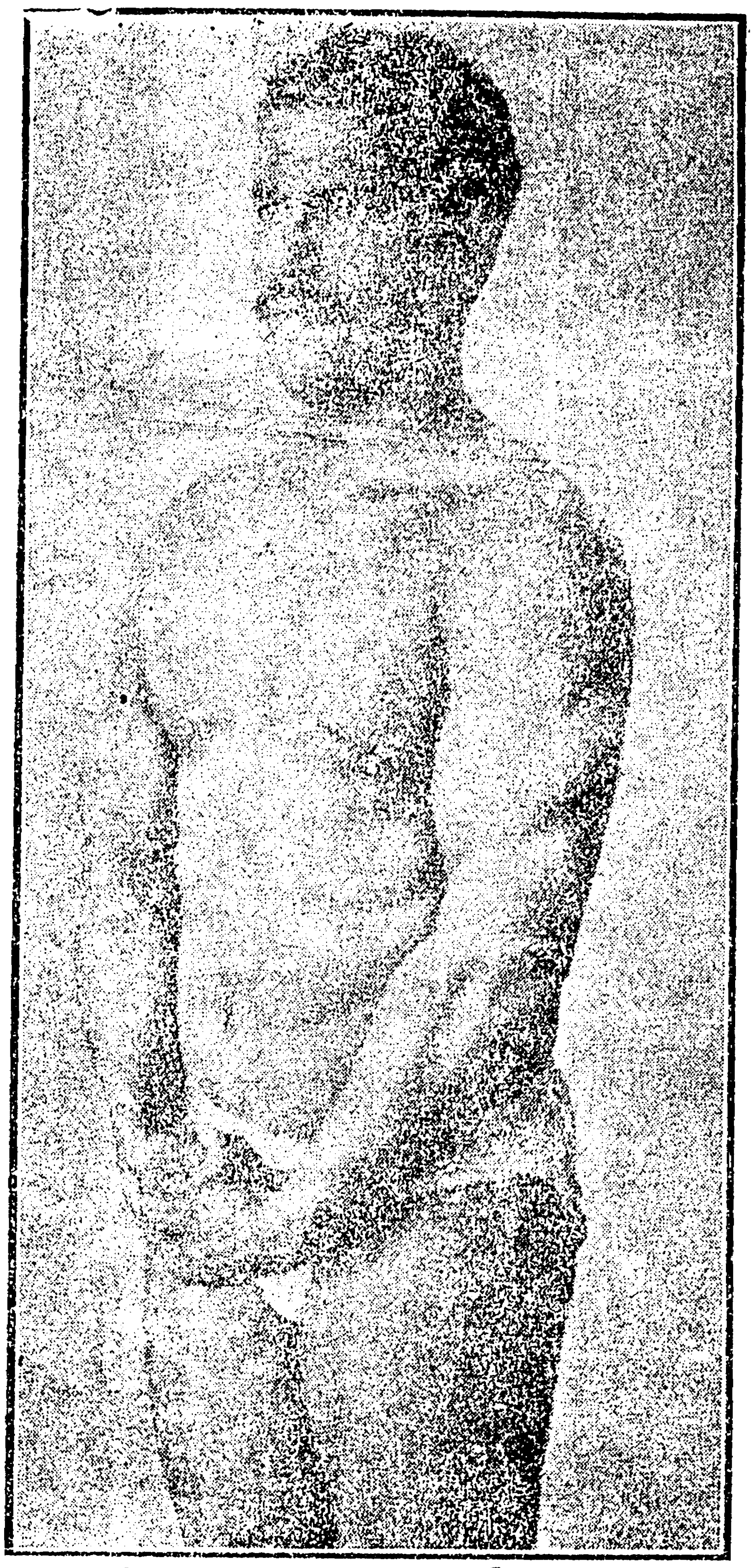
4. நாலாவது வெகுமதி — தங்கப்புஷ்பத்துடன் கூடிய வெள்ளிப் பதக்கம் சர்டிபிக்கேட்

பிறகு, 100 பேர்களுக்கு வெள்ளிப் பதக்கம் சர்டிபிக்கேட்கள்.

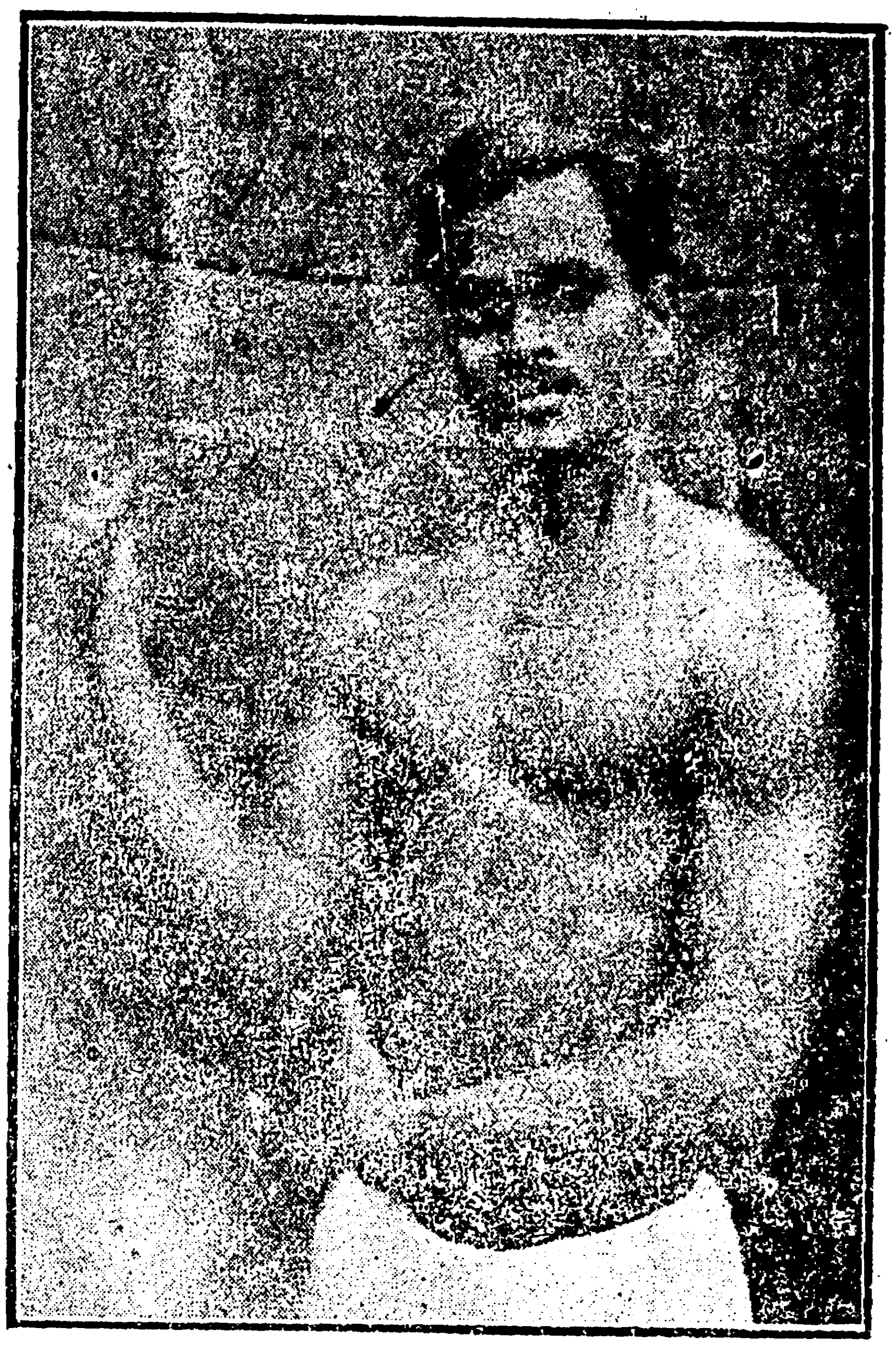
இவையல்லாமல் ஆயிரம் பேர்களுக்குத்தேக அபிவிருத்தி அடையாளங்களைப் பார்த்துக்கொண்டு, சர்டிபிக்கேட்டுகள் மாத்திரம் கொடுக்கப்படும்.

தங்கப்பதக்கங்களும் வெள்ளிப்பதக்கங்களும், மிகவும் அழகாகச் செய்யப்படும் ஜயமடைந்தவர்கள் பேர்களைத் தேகாப்பியாச முறைப்பத்திரிகையிலும், மற்ற, சென்னை பம்பாய், கல்கத்தா, தினசரிவர்த்தமான பத்திரிகைகளிலும் பிரசுரிக்கப்படும்.

(Sd.) புரொபெஸர்.
எம். வி. கிருஷ்ணராவ்.



எம். டி. எஸ். பதக், ஜெயபுரம்.



ஒய். எஸ். எம். மூர்த்தி,
சங்யாள்சோட் ஜம்ஷக்பூர்.



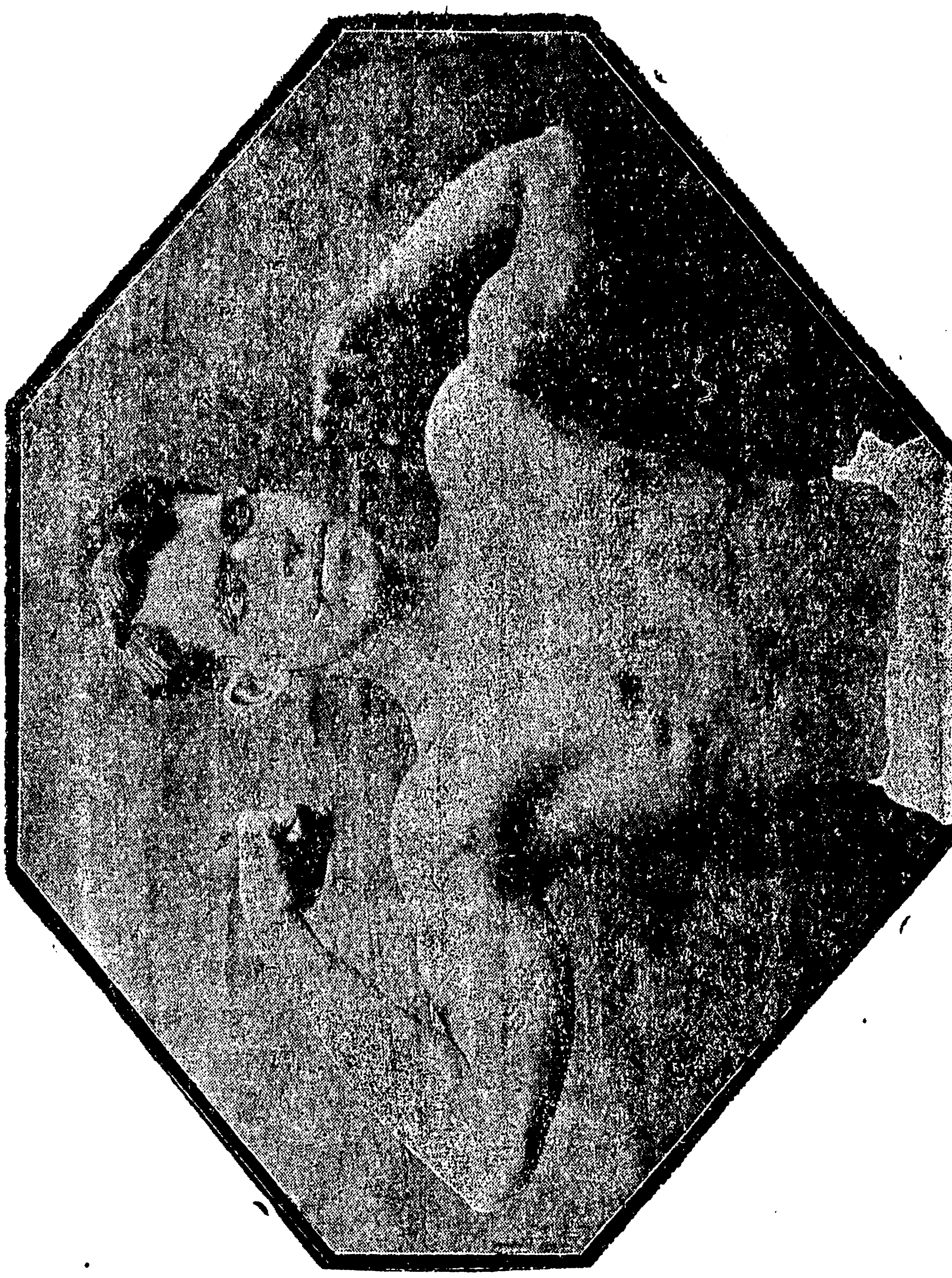
கன்ஹைபிரான், பெங்களூர்.



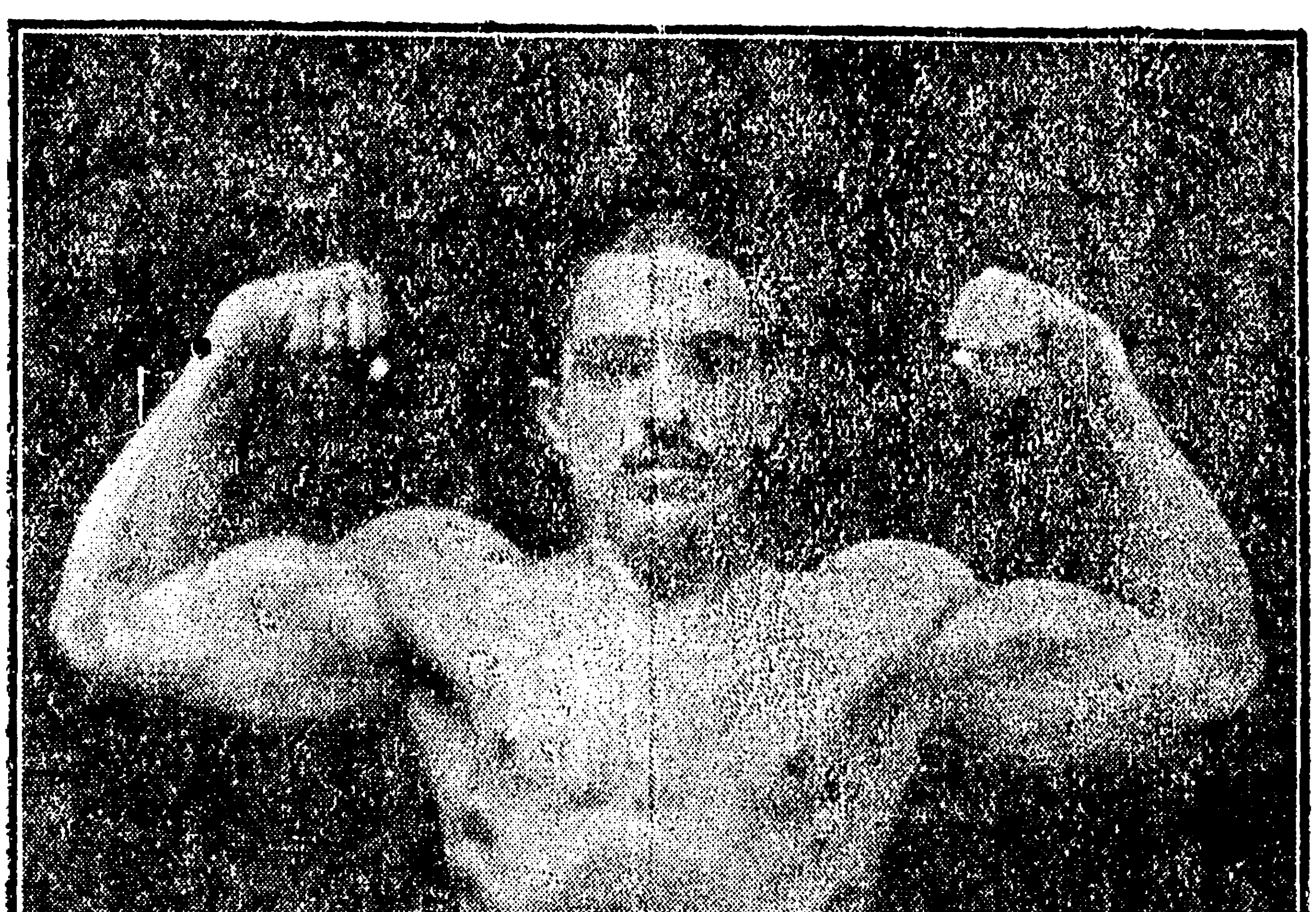
ஒய். வக்மோஜி ராவ், நெல்லூர்.



டாக்டர் கோசல், ஷில்லாங்.



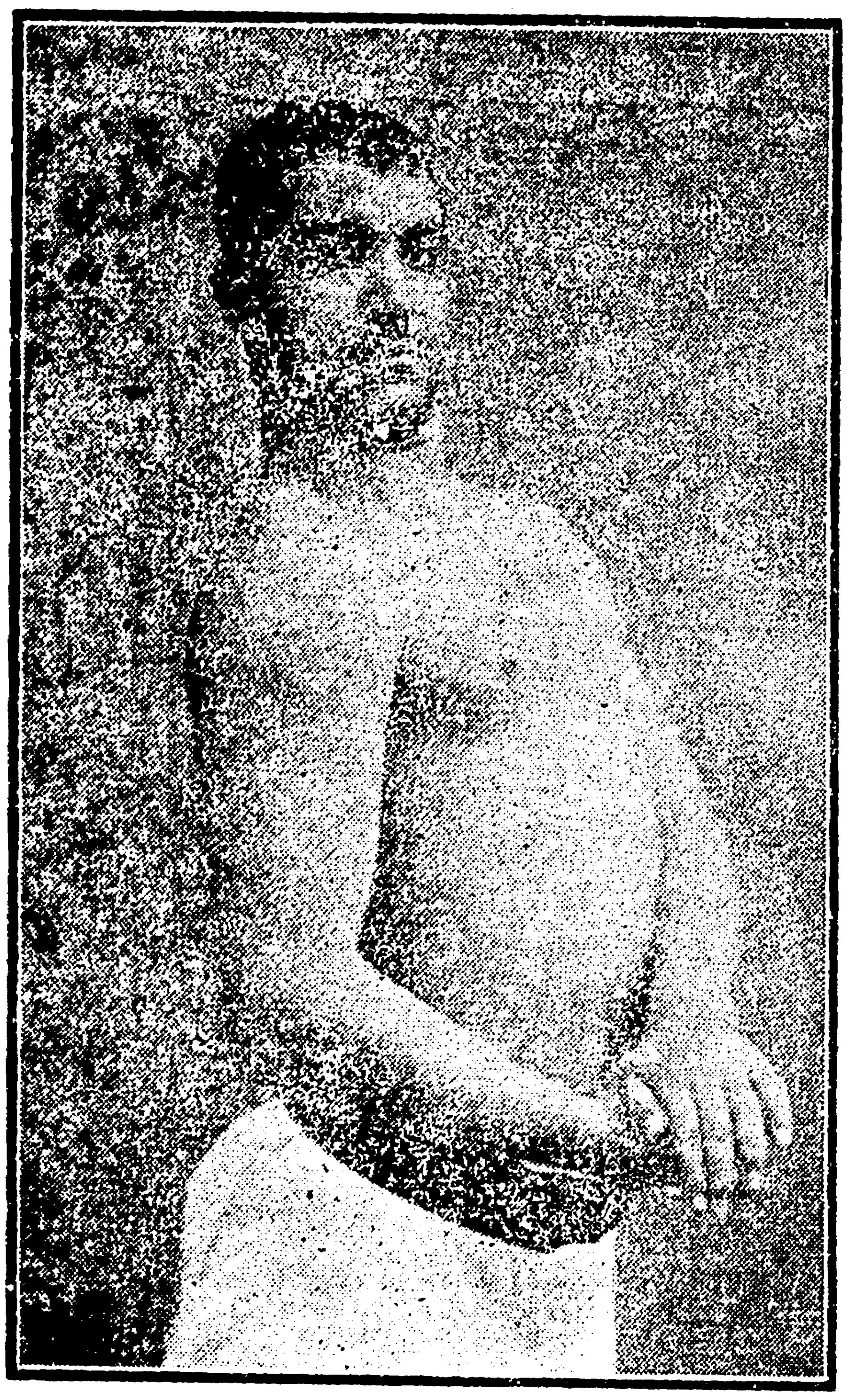
பி. கிருஷ்ண நாயர், பலி பட்டணம்.



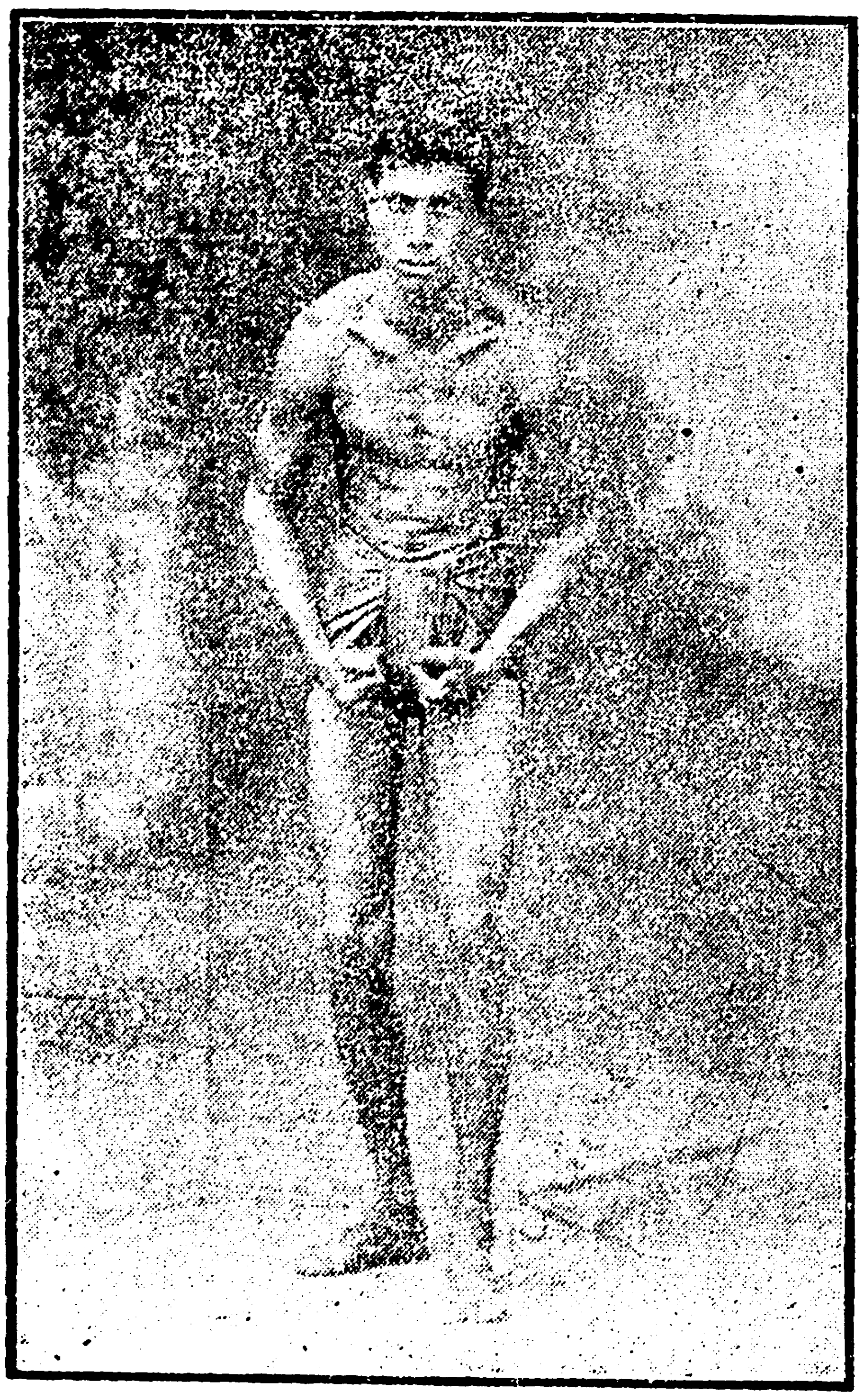
எஸ். எஸ். டாக்டர், பூனா.

## மிஸ்டர் மஹமது, ஸாலே, ஸலாமா அவர்களிடமிருந்து சீதாராம் பில்டிங் பம்பாய்.

அருமையான ஐயா!



பி. எச். வர்மா கராச்சி.



சி. அன்னாமலை, டர்பன்.

ஆரோக்கிய ஸாம் ராஜ்யத்தின் வழிகளில் என்னைத்திருப்பி வழிகாட்டிய உங்களுக்கு என் மனமார்ந்த வந்தனத்துடன், இந்தக் கடிதத்தைத்தை எழுதுவதற்கு மிக்க மனமகிழ்சியுடையவனாக இருக்கிறேன்.

ஏழுமாதங்களுக்கு முன்பு, உங்கள் வழியைப்பின்பற்றித் தேகாப்பியாசத்தை நான் ஆரம்பித்தபோது. என் தேக ஆரோக்கியம் வர வர அபிவிருத்தி ஆகிறதை உணர்ந்தேன் ஆனால் என் வலது கை மணிக்கட்டில் எதிர்பாராத வலி உண்டானதிலிருந்து, நான் அப்பியாசங்களை நிறுத்தும்படி நேர்ந்தது மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு உங்களுக்குத் தெரிவித்து விட்டு நான் மறுபடியும் அப்பியாசஞ்செய்வதை ஆரம்பித்தேன். ஏழுவாரம் முடிவதற்குள், நான் முன்பு இருந்ததைக்காட்டிலும் முற்றிலும் புதிய மனிதனாகமாறினேன் என் தேகாரோக்கியமும் அதிகமாயிற்று. நாளுக்கு நாள் என் தேகசுகம் அதிகரித்தது. இப்பொழுது, நான், முன்பு கனவுகண்டிருந்ததுபோலவே அழகான, பலம் பொருந்திய, சரீரத்தை அடைத்திருக்கிறேன் என்தசைகள் உறுதியாகவும், மிக்க அபிவிருத்தியுடன் கூடிய சரீரக்கட்டுடனும் இருக்கிறேன். நான் அதிகமான ஆரோக்கியம் உடையவனாக உணர்கிறேன். வாழ் நாள் இன்பமுடையதாக எனக்குக் காணப்படுகிறது இயற்கையினால் கொடுக்ககூடிய ஒரு நல்லதேகத்தை நான் அடையும் படி, உங்களை வழி காட்டியாகக் கடவுள் எனக்குத் தந்ததைக்குறித்து நான் அவருக்கு எப்பொழு

தும், வணங்குகிறேன். நீங்கள் எனக்கு எந்த விதமான நித்தியமான ஐசுவரியத்தைக்கொடுத்தீர்கள் என்று உங்களுக்கு அறிவிப்பதற்காக என் புகைப்படத்தை உங்களுக்கு அனுப்புவதைத் தவிர வேறு வாய்மொழிகளால் என் ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும், உங்கள் தேகாப்பியாசமுறைகளின் சிறப்பைப்பற்றியும், வருணிக்க முடியவில்லை.

உண்மையாகவே, உங்கள் தேகாப்பியாச முறைகள், மிக்க நன்மையைத்தரத்தக்கன. தசைகளின் இயற்கையான வலிமையையும், அழகையும்தரத்தக்கன. நான் தங்களால் அபிவிருத்தியடைந்தது போலவே, என் நண்பர்கள் இருவர், மிஸ்டர், அலிம்டின், என்பவரையும் மிஸ்டர், மவுலித் என்பவரையும், தங்கள் முறைகளில் பழகும்படிச்சிபார்சு செய்ததன்பேரில் அவர்களும் அவ்வாறே தங்கள் அப்பியாசமுறைகளைப் பின்பற்றி, நல்ல அபிவிருத்தியடைந்து வருகிறார்கள். நீங்கள் இனியதேன் ஒரு கோப்பை எங்களுக்குப் பருகும்படி கொடுத்து அதன் மூலமாக எங்கள் வாழ் நாளில் இன்பத்தைத்தரத்தக்க ஒரு ஆசிரியர் போன்றிருக்கிறீர். இத்தகைய ஆசிரியர் எங்களுக்கு இருப்பதற்கு நாங்கள் மிக்க மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

என் தற்கால தேகத்தின் அளவுகளை அனுப்பியிருக்கிறேன். ஏற்கனவே உங்கள் அப்பியாச முறையை நான் ஆரம்பிப்பதற்கு முந்தியே என் தேக அளவையும் அனுப்பியிருக்கிறேன் அல்லவா? அந்த அளவோடு, இதை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். அவ்வாறு பார்த்தால், தங்கள் தேகாப்பியாச முறை என் தேகத்தை எவ்வளவு அபிவிருத்தியடையச் செய்திருக்கிறதென்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

என தருமையான ஆசிரியரே! நீங்கள் எனக்காகச்செய்த பெரிய உதவியை, நான் எப்பொழுதும் மறக்காமல், உங்கள் போதனைக்குச்செய்த நன்றியைப்பாராட்டத்தக்கவனுகிறேன். உங்கள் மாணவனுயிருக்க எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியுடையவனுயிருக்கிறேன்; ஏனெனில், நீங்கள் தேகத்தின் ஆசிரியர்.

தற்கால வாலிபர்கள் அதாவது பல ஹீனமான வாலிபர்கள் உங்கள் விலையுயர்ந்த போதனையினுல் மேன்மையடைவார்களென்று நான் நம்புகிறேன்.

என் மனமார்ந்த செய்ந்நன்றியை உங்களுக்குத் தெரிவிப்பதும், நீங்கள் நீடூழி வாழக்கடவீர் என்று இறைவனை வணங்குவதும் அன்றி, வேறு நான் என்ன சொல்ல முடியும்?

என் மனமார்ந்த வந்தனத்தைச்செலுத்துகிலேன்.—

உங்கள் வணக்கமுள்ள,

**மகமது ஸாலே ஸலாம்.**

## மகா-ா-ா-ஸ்ரீ பி. வி. நரஸிம்மன் காரு சேலம்.

உங்கள் தேகாப்பியாச முறைகள் சிலமாதங்களே பயின்றேன் அதி ஆச்சரியகரமான பயன்களை அடைந்தேன் தேகவலிமை அபிவிருத்தியடைந்தது மாத்திரமன்றி, மனோவலிமையும் அபிவிருத்திபெற்றுப்போன பரீக்ஷையிலுந்தேறியுள்ளேன் என் நண்பனுன மாணிக்கியத்துக்கும், உங்கள் தேகாப்பியாசத்தை அப்பியசிக்கும்படிச் சொன்னேன் அவ்விலாசத்தையும் அடியிற்கொடுத்திருக்கிறேன்.

## மகா-ா-ா-ஸ்ரீ R. C. மதுரகாரு, ஹிந்து காலேஜ், அமிருதஸரஸ்.

நான், 7, 2, 9, 3 ஆகிய அப்பியாசங்களைச் செய்து வருகிறேன். 12 நாட்கள் உங்கள் தேகாப்பியாசத்தைப் பயன்ற உடனே, என் முன் மார்பு ஒரு அங்குலம் அபிவிருத்தி ஆயிற்று என்று சொல்லுவதற்கு மிகவும் மகிழ்ச்சி யுள்ளவனுகிறேன். உங்கள் முறைகள் எனக்கு மிக்க ஆனந்தத்தைத்தரத்தக்கதாக இருக்கிறது.—

நெடுநாளாக, என்னைப் பாதித்து மலபந்தம் என்னை விட்டு நீங்கிற்று.

## ஸர் அஜிட் ஸிங்கு, தலைமை ஆசிரியர், மைசூர் தாரம்காத்ரி, காதிவாடி.

பாரதீய தேக மனே அபிவிருத்தியின் பொருட்டு, உங்கள் தேகாப்பியாச முறைகளின் மூலமாகவும், எல்லா விதமான அபிவிருத்திகளையும் அடையச்செய்கிறீர்களென்று நான் அதிகமாகச் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை.—உங்கள் தேகாப்பியாசபத்திரிகையைப் படிக்கும் ஆயிரக் கணக்கான பாரதநாட்டு ஜனங்களின் ஆசீர்வாதத்திற்குப் பாத்திரராக நீங்கள் ஆகிறீர்கள்.—உங்கள் முயற்சி நல்ல பயனைத்தரும் என நான் நம்புகிறேன் உங்களுக்கு இறைவன் எல்லா நன்மைகளையும் தரக்கடவன்.

என் மாணவர்களுக்கு உங்கள் தேகாப்பியாசபத்திரிகையைப் படிப்பதற்குச் சொல்லியிருக்கிறேன் இதை விட இந்த ஸ்திதியில் படிக்கத்தக்கபத்திரிகை இல்லை யென்பதே என் அபிப்பிராயம்.

## மகா-ா-ா-ஸ்ரீ பி. கிருஷ்ணன் நாயர் காரு, பாலிபட்டணம்.

நான் போன 3 வருஷகாலமாக அப்பியசித்த இதர முறைகளைவிட உமது தேகாப்பியாசமுறையினல், எனக்கு மிக்க பயனுண்டாயிற்றென்று சொல்லுவதற்கு மிக்க மனமகிழ்ச்சியுடையவனுகிறேன்.

### மகா-ா-ா-ஸ்ரீ அரியநாயகம் திக்காயா, இலங்கை.

உங்கள் பாடத்தைத்தொடங்கியதிலிருந்து, என் தசைகள் அபிவிருத்தியாகி இருப்பதைக்காண எனக்கு மிக்க மனமகிழ்ச்சி உண்டாகிறது நான் தங்களால் மிக்க நன்மை அடைந்திருக்கிறேன்.

### மகா-ா-ா-ஸ்ரீ ஸத்தியவாதி, பாண்டு, சம்பல்பூர்.

உங்கள் சிறந்த முறையினுல் என் மகன் ஆஸ்டோஷ் மிகவும் நன்மை அடைந்திருக்கிருன். (நம். 27295) உங்கள் கருணையினுல். அவன் போலீஸ் இலாக்காவில் சேர்வதற்குத் தகுந்த தேகக்கட்டுடன் விளங்குகிருன், என்பதை உங்களுக்குத் தெரிவிப்பது என் முதற்கடமையாக இருக்கிறது என் மகன், ஹஸாரிபாக் என்னும் நகரத்தில் போலீஸ் ஸப் இன்ஸ்பெக்டர் போதனுமுறைக்கலாசாலையில் சேர்ந்திருக்கிருன்.—

### மகா-ா-ா-ஸ்ரீ S. G. முசும்தார் ஸூதாபால்டி, நாகப்பூர்.

நான் உங்கள் முறையை அதிகமாக விரும்புகிறேன் நான் கழுத்து அப்பியாசத்தைச்செய்தபோது சில என் நண்பர்கள் என்னைப்பார்த்து நகைத்தார்கள். அதுவுமல்லாமல் அவர்கள் என்னைப்பார்த்து இந்த முறையினுல் யாதொரு பயனுமில்லை என்றுஞ் சொன்னர்கள். ஆனுல், என் கழுத்து, ஒரு அங்குலம் அதிகமாக இருக்கிறது அதனுல் நான் அணிந்து கொண்டிருந்த சட்டையை என் தம்பிக்குக்கொடுத்து விட்டேன் ஏனெனில், அந்தச்சட்டையின் கழுத்து, என் கழுத்தை விடச் சிறியதாக இருக்கிறது. உங்கள் முறையினுல் எனக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாயிருக்கிறது.

### மகா-ா-ா-ஸ்ரீ C. R. சங்கமேசுவரன், தெப்பக்குளம், திருச்சி.

நான், நல்ல தேக புஷ்டியும் ஆரோகியமும் பெறுவதற்கு அநுகூலமாக உங்களைச் சந்திக்கச்சமயம் நேர்ந்ததற்குக் கடவுளை நமஸ்கரிக்கிறேன்.—இந்த ஆண்டு ஜூலை மீ 15வ யிலிருந்து உங்கள் அப்பியாசத்தை முறையாகப்பின்பற்றி வருகிறேன். நான், 12 பவுண்டு எடையுள்ள தசைகள் அதிக மாகி இருப்பதுமன்றி, என் மார்பு 30″—31″ அங்குலத்திலிருந்து 32″—35″ அங்குலத்திற்கு வளர்ந்திருக்கிறது இது மூன்று மாதங்களில், தான் நான் மிகவும் உல்லாஸத்துடன் காணப்படுவதாக என் நண்பர்கள் சொல்லுகிருர்கள்.

### மகா-ா-ா-ஸ்ரீ B. L. நரஸிம்மஸ்வாமி, திருவல்லிக்கேணி.

உங்கள் தேகாப்பியாச முறையைப்பின்பற்றி ஒரு வாரமே ஆகிறது ஆயினும், நான் முன்னையவிட நாள் தோறும், தேகவலிமையில் அதிகமாகி வருவதாக எனக்கு உண்மையாகத் தெரிகிறது. நீங்கள் என்னைக்

கூப்பிடுவதுபோல, நண்பன் என்ற நிலைமையை நான் வகிப்பதைக்காட்டிலும், தங்கள் மாணவன் என்ற நிலைமையை விரும்புகிறேன் தங்கள் நண்பனுக்குத்தக்க சிறந்த பெருமை எனக்கு இல்லை.

## மகா-ா-ா-ஸ்ரீ C. S. மணி, ரங்கூன்.

நான் தங்கள் முறையை இரண்டுவாரங்களாக அப்பியசித்துவருகிறேன் என் தேகவலிமை மிக்க அபிவிருத்தி அடைந்திருக்கிறது உங்கள் அப்பியாசத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு இருந்த என் தேகத்தின் மஞ்சள் வர்ணம்மாறிவிட்டது. தேக ஆரோக்கியம், தங்கள் முறையை அப்பியாசஞ் செய்ததிலிருந்து, அதிகரித்து வருகிறது பசியும் இப்பொழுது அதிகமாகி வருகிறது.

இன்னும் எட்டு வாரங்களுக்குப் பின், தங்கள் முறையினால் அளவற்ற பயன்கள் உண்டாகுமென்று எதிர்பார்க்கிறேன்.

## மகா-ா-ா-ஸ்ரீ A. B. ரேன், கராச்சி.

உங்கள் தேகாப்பியாச முறையினால் நான் மிகவும் திருப்தியுள்ளவனாக இருப்பதை உங்களுக்குத் தெரிவித்துக்கொள்ள மிக்க சந்தோஷம் உள்ளவனாயிருக்கிறேன் டெயிலி முறையை நான் நாள் தோறும் செய்து வருகிறேன் அதனால் நான் மிக்க பலம் உள்ளவனாயிருக்கிறேன் உங்கள் வேலையில் கடவுள் உங்களுக்கு வெற்றி தருவாராக.

## மகா-ா-ா-ஸ்ரீ J. S. செல்லையா, கொழும்பு.

என் தற்கால தேகநிலைப்படி நான் வர வர ஆரோக்கியத்தில அபிவிருத்தி அடைந்துவருகிறேன். இந்தச்சந்தர்ப்பத்தில் நான் ஒன்று கூற விரும்புகிறேன். அதாவது, நீங்கள் இந்த வேலையைச் சமூக நன்மையின் பொருட்டுமாத்திரம் செய்கிறீர்களே யன்றி, மற்றபடி பணத்தின் பொருட்டு அல்ல. கடவுள் உங்களுக்கு வெற்றி தருவாராக.

## மகா-ா-ா-ஸ்ரீ V. V. நரஸிம்ம ராவ், மசூலிப்பட்டணம்.

நான் முன்பு மிக்க ஒல்லியாகவும், வலிமையற்றவனாகவும் இருந்தேன் உங்கள் முறையை அப்பியசித்த பிறகு, என் ஜீரணக்கருவிகள் பலமடைந்தன. அதனால் என் ஜீரணசக்தி அதிகமாயிற்று. இதற்கு முன்பு நான் சில தேகாப்பியாசமுறைகளைக் கையாண்டு வந்ததுண்டு ஆனால், அவற்றால் யான் யாதொருபயனையும் அடையவில்லை உங்கள் தேகாப்பியாச முறையைப்பின்பற்றிய திலிருந்து, நல்ல தேக சுகம் பெற்றிருக்கிறேன் என் நண்பர்களும் உங்கள் முறையைப்பின்பற்றுமாறு சொல்லி வருகிறேன்.

---

PRINTED AT THE OOTACAMUND AND NILGIRI PRESS.

**வியாதி !　　　களைப்பு !　　　பலஹீனம்.**

## உங்கள் மருந்துகளை விட்டு நீக்குங்கள்.

## தேகவலிமையையும், ஆரோக்கியத்தையும் நாசமாக்குகின்றன.

## உங்களை இயற்கையே சொஸ்தப்படுத்தும்.

## நீடித்த வியாதிகளெல்லாம் நீக்கப்பட்டன.

## மானேஜிங் டைரக்டர் புரொபெஸர் எம். வி. கிருஷ்ணராவ்.

மருந்துகள் இல்லை மூலிகைகள் இல்லை ஆபரேஷன் வேண்டாம். எல்லாம் இயற்கை முறையான சிகிச்சைகள் அவரவர்க்குத் தகுந்தபடி வியாதியஸ்தர்தேக நிலைக்கும், வியாதிகளுக்கு, தகுந்த இயற்கையான அநுபானம் நாவிற்குருசி ஜீரணசௌக்கியம் சிறப்பான முறைகள் வெய்யில், காற்று, வெளிச்சம், இவற்ருல் ஸ்நானங்கள் உபவாஸசிகிச்சை பால் அநுபானம், தேகப்பயிர்சி, பிராணுயாம அப்பியாசம் நல்ல புத்திமான்கள் கண்டுபிடித்த முறைகள், ஜலசிகிச்சை. மின்சார சிகிச்சை, மனோசிகிச்சை மனோதத்துவசாஸ்திர முறைப்படி பொது அறிவுடன் கூடிய இயற்கைச் சாஸ்திரீய முறை.

மனிதனுக்கு உண்டாகத்தக்க எல்லா வியாதிகளும், இயற்கை முறையாகவே, சிகிச்சை செய்யக்கூடியன. மற்றும், அவைகள், தேக பலத்திற்கும் தேகாரோக்கியத்திற்கும் அநுகூலமானவைகள்.

## குறைந்த பணச்செலவில், உயர்ந்ததேகசுகம்.

கடிதமூலமாகச் சீக்கிரத்தில் கவனிக்கபடும், உணவு, இடவசதி இவைகள் எல்லா வகுப்பு மனிதர்களுக்கும் அளிக்கபடும்.

பின்வரும் விலாசத்திற்கு எழுதுங்கள்.

## தேக ஆரோக்கிய, இயற்கைச்சிகிச்சாலயம், உதகமண்டலம், தென் இந்தியா.